

冬休み 保健だより

新地小学校
NO. 14
R5. 12. 21

師走です。大人にとってはあわただしい毎日かと思いますが、健康管理には十分注意してお過ごしてください。冬休み中も子ども達が健康に過ごせますことを願っています。

冬休みの取り組みとして、以下のような「冬やすみすこやかカード」を配付しました。内容は、「はみがきカレンダー（保健委員会作、全学年）」と「あさごはん調べ（食育委員会作、4～6年生のみ）」と「冬休みの健康調査（全学年）」となっています。子ども達への声かけをお願いします。



1月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----------|----------------|----------------------|----------------------|----------------------|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 成人の日 | 9 3学期始業式 | 10 発育測定 (5・6年) | 11 発育測定 (3・4年) | 12 発育測定 (1・2年) | 13 |
| 14 | 15 | 16 薬物乱用防止教室 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

<3学期発育測定>

(身長・体重) 対象者：全学年

冬休みが明けたらすぐに、全学年の発育測定を行います。冬休みは、楽しいことがたくさんあると思いますが、元気に体を動かすことも忘れずにすごしましょう。雪が降って、雪遊びができればうれしいですね。

測定時は、**半そで、短パン、測定しやすい髪型**です。
ご協力をお願いします。



<薬物乱用防止教室>

1/16 (火)
対象者：6年生

相双保健福祉事務所より講師の方に来ていただき、たばこやお酒の害はもちろん、薬物がいかに恐ろしいかということをお勉強します。

これって一体なんの数字？



- 中年男性 15～20年
 - 中年女性 5～10年
 - 未成年者 数カ月～2年
- ヒントは「お酒」

答えは…

アルコール依存症になった人が、お酒を習慣的に飲み始めてから発症するまでの期間。

みなさんの年齢では、1年もしないうちに依存症になってしまうことも！

どのくらい飲むと依存症になるかは、体質や飲み方によって違います。でも、早い年齢から飲み始めれば、それだけ短期間で依存症になる危険が高くなるのです。

お酒なしではいられない…そんな人生にならないように、20歳になるまでは絶対にお酒を飲まないこと。これが何より大切です。





2 学期

《 すこやかしらべ パーフェクト賞 》



毎週水曜日に行ってきた「すこやかしらべ」ですが、長い2学期の間、すべて〇がたったパーフェクト賞の児童のみなさんが43人いました。とても素晴らしいことです。2学期パーフェクト賞をとることができた児童の皆さんには、保健委員会で話し合って、サンタのおりがみをプレゼントしました。

学年が上がってくると、自主的な行動も増えてくるので、なかなか親の目も届きにくくなってくることが多いかとも思っています。しかし、2学期の取り組みを見てみると、自分の生活を振り返り、1学期の時よりも〇を増やそうと頑張っていたお子さんもたくさんいて、うれしく思いました。これも、ご家庭の協力があってこそと、感謝しております。これからも、新地小全体で、良い習慣を身につけていけるよう支援していきたいと思います。

11月はゲームやスマホのじかんもチェックしよう!!
ゲームやスマホを長くすると、ねむれなくなってしまう。ゲームやスマホをおくてもよめる時にはやめよう。まわっている人はおつきましょ。



11月はゲームやスマホのじかんもチェックしよう!!
ゲームやスマホを長くすると、ねむれなくなってしまう。ゲームやスマホをおくてもよめる時にはやめよう。まわっている人はおつきましょ。

| | あさごはん | ほみがき | つめ | ハンカチ | ねだじこく (9じまえ) | ゲーム・スマホじかん |
|--------|-------|------|----|------|--------------|------------|
| 10月25日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11月1日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11月8日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11月15日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11月22日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11月29日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 12月6日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | あさごはん | ほみがき | つめ | ハンカチ | ねだじこく (10じまえ) | ゲーム・スマホじかん |
|--------|-------|------|----|------|---------------|------------|
| 10月25日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11月1日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11月8日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11月15日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11月22日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11月29日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 12月6日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

2がっきのふりかえり **ハンカチと指輪。3学期は外から帰る時、おうちのかたから**
せんきゅうをこらえたいけれど、**自由な時間を守り、**
学習時間もがんばりたいです。 **やめてしまったゲームばかりで、**
これからは自分自身で頑張りたいです。

2学期のふりかえり **この調子。毎日続けていき続けたいですね。**
ゲーム・スマホの時間を守ればよかった。 **自分の時間を守ってゲームをい**
て、学習時間も全部がよいです。 **「ね!」つからず健康に過ごす**
よう気をかけていこうね!

| | あさごはん | ほみがき | つめ | ハンカチ | ねだじこく (9じまえ) | シューズ |
|-------|-------|------|----|------|--------------|------|
| 1月10日 | | | | | | |
| 1月17日 | | | | | | |
| 1月24日 | | | | | | |

| | あさごはん | ほみがき | つめ | ハンカチ | ねだじこく (10時前) | シューズ |
|-------|-------|------|----|------|--------------|------|
| 1月10日 | | | | | | |
| 1月17日 | | | | | | |

3学期も続けていきます。シューズ洗いもがんばれ
るといいなと思っています。ご協力お願いします。



水分補給でカゼ予防

冬 はついつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが
ピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ
され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を
忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな
ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入
り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。

